

気軽に 行って、



Benpi

いっても
いいんだよ、
便秘

気軽に



話そう。

便秘のお悩み相談カードつき

監修：横浜市立大学大学院医学研究科 肝胆膵消化器病学
主任教授 中島 淳先生

こんな悩み、ありませんか？

おなかが張って
仕事・趣味に集中できない



ダイエットを始めたら
便が出にくくなった…

市販の便秘薬、
量が増えてきたけど
大丈夫かな…



子どもがウンチするのを
嫌がってる





便意はあるのに便が出ず、
トイレが長時間になる



便秘のつらい症状を解消して、
快適な日常生活をめざしましょう。
便秘は病院で相談することもできます。
最近では治療薬の種類が増えて、
便秘の治療が変わりつつあります。



そもそも便秘とは？

食べた物は、腸の中を通るときに大半の水分が吸収され、残りかすが適度な硬さの便として排出されます。

しかし、何らかの原因で水分が体に多く吸収されると、便が硬くなってしまいます。また、便が肛門の近くまで来ても、うまく排出できない場合もあります。

便秘は、症状によって大きく2つに分かれます。

排便の回数や量が十分あるが、
スッキリとした排便ができないタイプ



排便の回数や量が少ないため、
便が腸の中に、たまるタイプ



Q 毎日排便があるわけではありません。
これって便秘でしょうか？

A. 排便の間隔は便秘かどうかを判断する1つの目安ですが、個人差が大きいので、スッキリと排便できて困っていなければ、必ずしも便秘ととらえる必要はありません。排便回数が週に3回未満の場合は、一度、医療機関に相談してみるとよいでしょう。

便秘の人はどれくらいいるのですか？

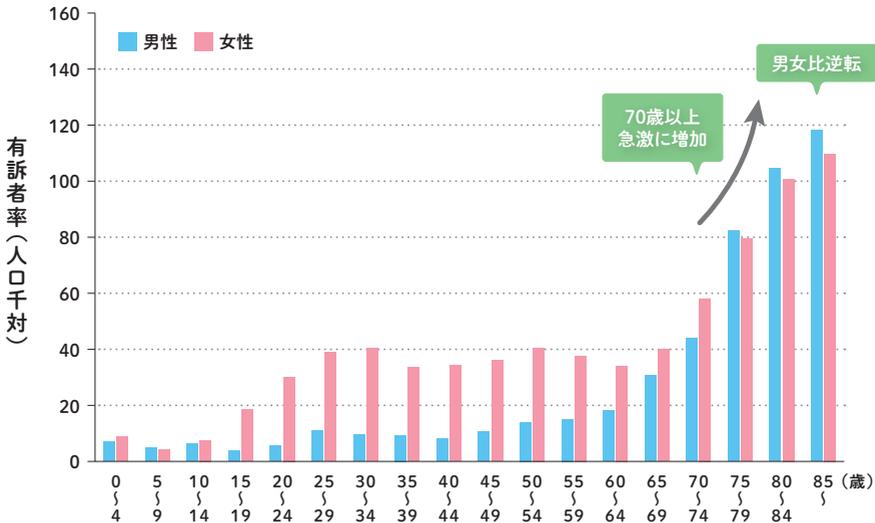
日本では男性2.5%、女性4.4%の方が便秘を感じていると報告されています¹⁾。また、便秘は加齢とともに増加し、若いうちは女性に多くみられますが、高齢者では男女差があまりありません(図1)。

また、子どもの便秘もめずらしいことではなく、小学生の18.5%が便秘に悩んでいるという報告もあります²⁾。

1) 厚生労働省: 令和元年国民生活基礎調査

2) Kajiwara M, et al.: J Urol 2004; 171(1): 403-407

図1 便秘を感じている日本人



厚生労働省: 令和元年国民生活基礎調査より作成

Q 排便の回数が多ければ便秘ではないのですか？

A. 排便の回数多くても、強くいきまないと出ない、便が硬い、排便後も便が残っている感覚(残便感)があるといった症状が続いている場合は、慢性的な便秘症の可能性がります。

どうして便秘になるのですか？

便秘の原因

食事の量が少なかったり、運動不足だと便秘になりやすいと考えられています。精神的なストレスも便秘をひき起こす大きな要因であることが知られています。また、大腸の動きが悪くなったり、便を出そうといきんだときに直腸の筋肉をうまくゆるめることができなくなると、便秘が起こりやすくなります。

このほか、何らかの病気の治療薬で便秘になることもありますし、まれに、大腸がんなどの腸の病気が原因で便秘になることもあります (p.12参照)。

年をとるにつれて、このようなさまざまな原因が重なりやすくなり、高齢者では食事の量が減ることも一因となって、便秘になる人が増えてしまうのです。



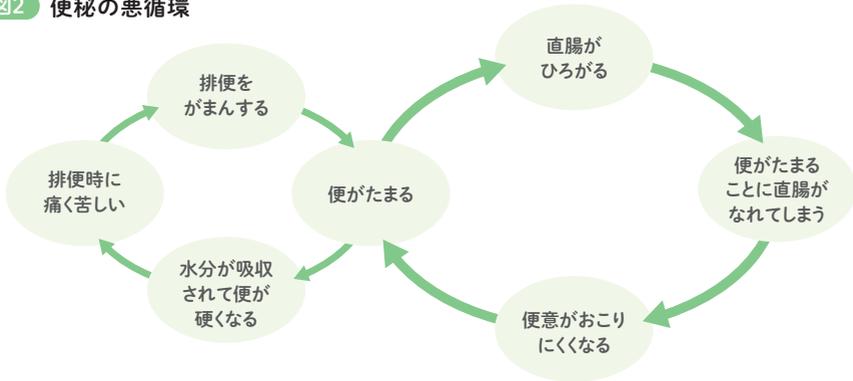
子どもの便秘

母乳・ミルク不足、汗のかきすぎ、かたよった食事は便秘の原因のひとつになることがあります。また、食事の変化（母乳→人工乳、離乳食の開始）によっても便秘が起こりやすくなります。

排便をがまんすることも、便秘の大きな要因です。がまんすると便は腸にたまり、ますます硬くなってしまふという、『便秘の悪循環』が生じるおそれがあります（図2）。



図2 便秘の悪循環



中野 美和子: 赤ちゃんからはじまる便秘問題ーすっきりうちしてませんか?, 言叢社, 2015, p.52-54

Q 子どもの便秘治療のポイントは?

A. 子どもの便秘は、早く治療を始めたほうが後の経過がよくなります。また、一時的によくなったように見えても再発することが多いので、医師の指示通りに治療を続けることが大切です。もし再発した場合にはすぐに治療を再開しましょう。

「便秘かも」と思ったら、まずは食事や生

✓ 水分不足ではないか？

日ごろから水分をあまりとっていない方は、水分不足にならないように気をつけましょう。



✓ 食事の量が少くないか？ かたよっていないか？

適度な量の食事をバランスよくとりましょう。

※年齢や便秘のタイプにより、適した食事が異なる場合があります。
詳しくは医師にご相談ください。



✓ 運動不足ではないか？

ジョギングなどの活発な運動は腸の動きを高めて便通をよくするといわれています。

日ごろから無理のない範囲で、運動や早歩き、ウォーキングなど、体を動かすことを心がけてみましょう。

コラム

朝食と便秘の関係

毎日、朝食をとっていますか？「忙しい」、「もっと寝ていたい」、「朝から食べたくない」などといった理由で朝食をとらない人もいることでしょう。

実は、朝食は便秘と関係すると考えられています。大学生を対象としたアンケート調査によると、便秘でない人のうち朝食をとらない方の割合は約20%でしたが、便秘の人ではより高く、約30～50%も朝食をとらない方がいることがわかりました¹⁾。もし「便秘かも」と思ったら、朝食をとることを含め、食事や生活リズムを見直してみてください。



1) 福田ひとみ, 松嶋優子: 平成17年度帝塚山学院大学人間文化学部研究年報 2005; 7: 91-97

活習慣を見直すことから始めましょう。

✓ 規則正しい生活で、 食後にトイレへ行く時間があるか？

食後にトイレに行く習慣をつけましょう。
また、ふだんから規則正しい生活を心がけ、
排便リズムをつくることも大切です。



✓ がまんしていないか？

排便をがまんすることが多いと、
便秘が悪化しやすくなります。
便意を感じたらがまんせず、
トイレに行くようにしましょう。



便の状態もチェック！

毎日の便の状態をチェックすることが便秘改善の第一歩。
めざすのは表面がなめらかでやわらかい、『バナナ状』の便です。

ブリストル便形状スケール

1	2	3	4	5	6	7
硬い便		健康な便		軟便		

Lewis SJ, et al.: Scand J Gastroenterol 1997; 32(9): 920-924 より改変

それでも便秘が改善しない場合は早

便秘は放置してはいけない病気です。

「たかが便秘」とか、「便秘で病院に行くのは恥ずかしい」などと思っていないですか？

食事や生活習慣を改善しても便秘の症状がなくなる場合は、一度、医療機関を受診してみましょう。便秘で受診するのは恥ずかしいことではなく、むしろ積極的な治療が大切です。

便秘を放置することで、さらなる悪化や長い間かくれている他の病気に気がつかないことがあります。そのため、早めに医師に相談して適切な治療を受けましょう。



市販の便秘薬を
自己判断で長期間使用するの
は避けましょう。

コラム

たかが便秘、されど便秘。

ただウンチが出ないだけ、便秘なんて大したことない、そう思っていないですか？

たしかに便秘で死んでしまうことは想像しづらいし、おなかの張りや重苦しさ、長時間トイレでいきむなどの便秘の症状は、日常生活でがまんができる程度かもしれません。

しかし、仕事や学校生活を送る上で、たかがウンチのために自分だけが皆と同じリズムで生活ができないことをつらいと感じることもあるのではないのでしょうか。また、最近では心血管系の疾患¹⁾や慢性腎臓病²⁾、糖尿病³⁾など、便秘とほかの病気との関係も注目されています。

便秘もひとつの病気です。病院で医師に相談してみることで、気持ちもおなかもスッキリと軽くなるかもしれませんよ。

1) Honkura K, et al.: Atherosclerosis 2016; 246: 251-256

2) Sumida K, et al.: J Am Soc Nephrol 2017; 28: 1248-1258

3) Ihana-Sugiyama N, et al.: World J Gastroenterol 2016; 22(11): 3252-3260

めに医療機関へ

医療機関で処方される主な便秘治療薬について

● 便をやわらかくする薬

大きく分けると以下の3種類があります。

便をやわらかくすることで、排便時の痛みの軽減も期待できます。

浸透圧性下剤

浸透圧によって腸内の水分を増やして、便をやわらかくします。

上皮機能変容薬

腸での水分の分泌を促したり、腸の動きを促すことで排便しやすくします。

膨張性下剤

水分を吸収して便をやわらかくし、また便の量も増やします。

● 大腸を動かす薬(刺激性下剤)

大腸を直接刺激して、大腸のぜん動運動(便を肛門のほうへ移動させる動き)をひき起こします。



● 漢方薬

大腸の動きを整える作用がある漢方薬がいくつかあり、体質にあわせて処方されます。

Q 病院で処方される薬は強すぎませんか？

A. 最近では便秘治療薬の選択肢が広がり、小児に使用できる薬も増えました。効き目が比較的強い薬もありますが、薬の種類によっては、食前・食後など使用するタイミングで効果や副作用が変わる場合があります。医療機関では症状にあった治療薬が考慮されますので、医師に相談してみましょう。

便秘は他の病気のサインかも

腸や体の他の部分に他の病気があって便秘になることもあります。便秘の症状に加えて、以下の項目にあてはまる場合は、すぐに医師に相談しましょう。

- 最近急に便秘になった
- これまでの排便習慣が変化した
(便秘ぎみ、下痢ぎみ、あるいは両方みられるようになったなど)
- 便秘の治療をしても、改善しない
- 発熱がある
- 吐き気がある、吐いた
- 最近急に体重が減った
- 貧血がある
- 便に血が混じる
- 家族が大腸がん、クローン病、潰瘍性大腸炎などの腸の病気にかかったことがある



便秘のお悩み 相談カード

あなたの現在のお通じの状況や、便秘で困っていることなどをこのカードに記入し、医師に渡して相談してみましょう。

記入日 月 日

● 排便回数：平均で週に 回

● あなたの便秘症状のつらさについて、あてはまると思う欄にチェック✓をつけてください。

	症状がない	症状があるが つらくない	症状があり 少しつらい	症状があり とてもつらい
強くいきまないと出ない				
排便してもスッキリしない				
排便時に痛みがある				
排便に時間がかかる				
おなかが痛くなる				
おなかが張る				

● これらの症状があらわれたのはいつごろからですか？

日・週間・ヵ月・年 前から

● 便秘症状があらわれる頻度について、あてはまるものにチェック✓をつけてください。

ほぼ毎日 数日間に一度 不定期 ほとんどない

● あなたの便秘症状の生活への支障度について、あてはまると思う数字に○をつけてください。

 1 2 3 4 5 6 
まったく支障がない とても支障がある

裏面にも記入欄があります。

便秘のお悩み 相談カード

● 以下のうち、あてはまるものにチェック✓をつけてください。

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 朝食を食べないことが多い | <input type="checkbox"/> 排便をがまんしがち |
| <input type="checkbox"/> 食事が不規則あるいは偏食 | <input type="checkbox"/> 夜更かしをしがち(睡眠時間が短い) |
| <input type="checkbox"/> 水分をあまりとらない | <input type="checkbox"/> いつも運動不足 |
| <input type="checkbox"/> 食後ゆっくりトイレに行く時間がない | <input type="checkbox"/> 仕事や人間関係などでストレスを感じる人が多い |

● 最近の便の形状について、あてはまると思う欄にチェック✓をつけてください。

直近の排便日を記入 ➡

		／	／
	硬くコロコロしている便		
	短くコロコロ便がくっついた便		
	表面がひびわれている便		
	なめらかなバナナ状の便		
	やわらかく半固形状の便		
	どろどろした、かゆ状の便		
	水のような便		

● 使用中の便秘症治療薬があれば記入してください。

市販薬	
病院で処方してもらった薬	

● そのほか、合併症、既往歴など、気になることを記入してください。

おトイレ ワンポイント

理想的な排便の姿勢をご存知ですか？
姿勢をちょっと変えるだけで、
排便しやすくなるかもしれません。



前かがみになる
35度が理想

背筋を伸ばし
腹筋にだけ力を入れる

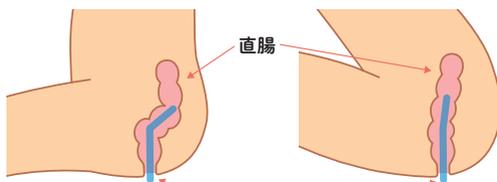
両ひじは
太ももの上

足置き

足元に台を
置くと効果的



なぜ前かがみがいいの？



座っただけ

前かがみ

直腸と肛門の角度がポイントです。

洋式便座に座っただけでは、この角度が直角に近いのですが、前かがみになるとこの角度が広がるため、便が出しやすくなるのです。



和式トイレの
前かがみ姿勢は理想的

便秘でお悩みの方は、当院までお気軽にご相談ください。

連絡先

医療機関名：

電話番号：

担当医師名：

緊急連絡先：
